



Kobe Shoin Women's University Repository

KARASHI-DANE

心理学における基本的欲求概念の再検討

著者	待田 昌二
著者別名	MACHIDA Shoji
雑誌名	研究紀要．人文科学・自然科学篇
巻	52
ページ	83-98
発行年	2011-03-03
URL	http://doi.org/10.14946/00001512



心理学における基本的欲求概念の再検討

待 田 昌 二

1. 欲求を再検討する必要性

本論の目的は待田（2006）を受けて基本的欲求概念を再検討することである。待田（2006）の問題意識は「欲求という概念をできるだけ使わずに人間が行動を起こす過程を説明していこうとしているのが心理学における現状といえるだろう。かといって、心理学から、欲求、欲望に代わる概念が提起され社会に広く受け入れられているわけではないのは、欲望・欲求という語が日常的に使われているだけでなく、現代社会を論じる心理学以外の専門家に使われていることから明らかである。筆者の最終的な目的は心理学と心理学以外のこのギャップを埋め、現代社会特に消費社会における欲求という問題を考える有効な視座を提示することである。」（p.85）であった。その第一歩として待田は現在の日本の代表的な心理学概論書における「欲求」「動機づけ」の記述を検討し、心理学概論書では一次的欲求は生命維持のための合理的なシステムとして解説されるが、一般的には欲するままに食べることはむしろ健康を害すると捉えられているというずれがある点を指摘した。そして、こういった欲求のコントロールの必要性は、現代の消費社会や市場原理に基本的な疑義を投げかける重要な問題であるが、文化、思想、教育の問題という捉えられ方が一般的であり、心理学的に取り上げられることがほとんどなかった、としている。そして、「現代社会において欲求のコントロールの必要性が生じたことは、誤った学習によるだけでなく、一次的欲求の働きと現代社会の環境のずれにより生じた内在的な原因にもよる。その原因については、欲求の働きを進化論的視点で捉えなおすことで理解できると考えられる。」（p.94）と述べている。

「欲求のコントロールの必要性は、現代の消費社会や市場原理に基本的な疑義を投げかける重要な問題である」という点を少し補足しておきたい。現代の自

由主義経済体制のもっとも重要な原則の一つは「自由意志による決定」である。例えば田中（2004）は「人間は何ものにも拘束されずに自分の幸福と安全を確保するために自由に判断し行動できる存在となるべきことを主張した思想である。したがって自由主義は近代民主主義思想史全体を貫くもっとも基本的な思想原理といえる。」と述べている。企業は様々な手段を用いて消費者に製品を買ってもらおうとする。しかし、どんな手段を用いてもよいわけではなく消費者の「自由意志による決定」が保障されなければならない。しかし、「自由意志」がどれほど危うい概念であるかを心理学はこれまで様々に明らかにしてきた（例えば、下條, 1996）。これに加えて欲求のコントロールの必要性は、例えば人が自分の望むように意志決定したとしても必ずしも幸福になるわけではないという意味で、現代の消費社会や市場原理に基本的な疑義を投げかける。「自由意志による決定」への疑義であるゆえに、欲求という概念をできるだけ使わずに人間が行動を起こす過程を説明していこうとしているのが心理学の現状という中で、あえて欲求という概念を問題にする。このような大きな問題意識を持ちつつも本論では、なぜ欲求のコントロールが必要かを心理学的に理解するために、現在の心理学において欲求がどのように取り上げられているかを待田（2006）に引き続いて見ていき、欲求という概念を再検討していきたい。

2. 摂食における欲求

内発的で生得的な基本的欲求は、経験によって獲得される二次的欲求と対比させて一次的欲求、基本的欲求、基本的動機といった語で語られる。待田（2006）は日本の心理学概論書での一次的欲求の記述を批判的に検討して、「心理学概論書が動機づけ特に一次的欲求の説明でまず取り上げるべきは、現在のように欲求の種類を並べたてることではなく、欲求として我々が意識可能なのは行動の生起過程の一部に過ぎないということ、欲求は人間が元々生活していた環境の中で有効に働くように進化してきたということである。」(p.94)。とし、「今後は、より具体的に欲求を取り上げながら、その生起過程における主観的体験を吟味し、その進化的な働きを検討していく必要があると考えている。」(p.95) と述べている。これを受けて本論では、心理学概論書において一次的欲求の例として

必ず取り上げられる摂食における欲求（摂食の動機づけ）という概念を検討していく。まずは、この概念が心理学概論書においてどのように取り上げられているかを見ていく。

中島他（1999）による心理学辞典では「一次的欲求」の項目で「生得的に備わっている基本的欲求のことをさし、経験により形成される二次的欲求と対比される。具体的には、まず飢えや渇きの欲求、排泄や睡眠の欲求のような生理的欲求があげられる。これらの生起は身体内部の状態を一定に維持する仕組みであるホメオスタシスに規定される。ほかに内発性の欲求として、接触の快を求める欲求や刺激を求める欲求、探索や活動の欲求も生得的なもので一次的欲求として位置づけられる。」と記述されている。しかし、待田（2006）が概観したように、日本の心理学概論書では一次的欲求の説明のほとんどは飢え、渇き、睡眠、排泄などの生理的欲求の説明であり、無藤他（2004）は「生理的欲求は人の生存に不可欠なものであり、一次的欲求とも呼ばれている。」（p.192）とさえ述べている。特に食行動を、ホメオスタシス性の欲求（無藤他，2004）あるいはホメオスタシス性の動機づけ（鹿取・杉本，2004）として、空腹を生み出す生理的メカニズムの説明を中心に解説している。しかし、摂食の欲求を一次的欲求の代表的な例として説明しておきながら、「実際にはさまざまな要因が摂食行動を修飾している。習慣化した食事の時間や、食べ物のおいしさや光景、特にその味は摂食行動の調節に重要な役割を果たしており、これには学習・記憶が深く関与する。」（中島他，2005 p.262）や「人間の摂食行動は、上記のホメオスタシスのメカニズムによって制御されているだけでなく、習慣、嗜好、模倣、心理状態などの心理・社会的要因の影響を強く受けています」（長谷川他，2000 p.78）といった記述が見られる。これは、待田（2006）が指摘したようにやや矛盾している。この矛盾を避けるためと思われるが、人間の一次的欲求として「摂食の欲求」（中島他，2005）という呼び方をせずに、「飢え」（無藤他，2004）、「飢餓」（長谷川他 2000）、「空腹」（中島他，1999 の項目）、「飢え」（今田他，2003）といった語が良く用いられる。用語にばらつきがあるが、いずれも“hunger”の訳語と思われる。これは、胃の内容物がなくなる、血糖値が低下する、といった情報を脳が感知して飢えの感覚ないしは空腹感が生まれることのみを生得的なメカニズ

ムとして捉えるという考え方があるためだ。ここには、生理的メカニズムによる空腹感が一次的欲求であり、実際に何を食べるのかは学習によると言う考えがある。他の多くの心理学用語と同様にアメリカの心理学理論をもとにしていると考えられるので、アメリカの心理学概論書における摂食の欲求、特に“hunger”がどのように取り上げられているか見ていきたい。

アメリカの代表的な心理学概論書で9版を重ねる Myers (2010) では、基本的な欲求に関する記述は全16章のうち“Motivation and Work”の章に見られる。生理的メカニズム（例えば血糖値低下）が個体を、ホメオスタシスを維持するような行動（例えば摂食）へと動機づけて、ホメオスタシスが回復すれば動機づけも減少するという動因低減説（drive reduction theory）を動機づけの代表的な考え方として紹介している。しかし、人間はホメオスタシス維持システム以上の存在であるとして、好奇心の例を挙げている。そして、4つの代表的な動機として、空腹（hunger）、性的動機づけ（sexual motivation）、所属の欲求（need to belong）、達成の欲求（need to achieve）を詳しく説明している。空腹感の説明では「経験が生物学とどのように相互作用しているか見ていく」と前置きし、「空腹の生理学（The physiology of hunger）」と空腹の心理学（The psychology of hunger）」の二つの見出しを設けて空腹感が生理的メカニズムだけで起こるわけではないことを説明している。「空腹の心理学」の項ではまず、味覚嗜好（taste preferences）について触れ、甘みや塩分に対する我々の好みは遺伝的かつ普遍的であるが、他の味覚嗜好は学習によると述べ、文化による食物の違いなどを挙げている。次いで、摂食障害に関わる遺伝的要因、文化的要因などを説明した後、摂食行動（eating behavior）への生物学的影響、心理学的影響、社会文化的影響を図にまとめている。生物学的影響としては、「空腹の生理学」の項で述べている「視床下部食中枢」「食欲ホルモン」「胃の収縮拡張」「体重のセットポイント」に加えて「甘みと塩分の魅力」「新奇な食物への適応的な慎重さ」を挙げている。心理学的影響としては「食物の外見とにおい」「用意される食物の多様性」などを挙げている。このように、空腹の生理学と心理学という見出しで説明しているものの、実際には空腹感の説明と言うよりも摂食行動全般の説明へと広がっている。また、生物学的影響として挙げている「甘みと塩分の魅力」「新奇な食

物への適応的な慎重さ」は本文中では「空腹の心理学」の項で説明しているように、生得的傾向と考えられるが生理的メカニズムが明らかではない行動傾向の捉え方はあいまいである。

19版を重ねる Gerrig & Zimbardo (2010) では、基本的な欲求に関する記述は全16章のうち "Motivation" の章で取り上げている。動機づけを説明する概念としてまず、生理的な必要性への反応として生じる内的状態である動因を説明している。それは、均衡状態（ホメオスタシス）を維持しようとすることであり、不均衡は tension を生み出し、動物は tension を低減しようと行動する。これは動因低減説の説明であり、"drive reduction" の代わりに "tension reduction" という語を用いているにすぎない。そして、"tension reduction" ですべての動機づけを説明できないとして、ネズミでさえ空腹よりも好奇心を優先させるという実験結果を示している。さらに、誘因や動機づけの認知的アプローチ、マズローの欲求階層説などを紹介している。そして、空腹 (hunger)、性、個人的な達成 (personal achievement) という三つの動機について詳しく説明している。それぞれに生物学的要因と心理学的要因が関わる程度が異なるとしている。ただし彼らは、「空腹」という動機づけについて詳しく説明するとしながらも、摂食 (eating) という見出しのもとで「摂食の生理学」「摂食の心理学」という二つの項を設けている。「摂食の生理学」では胃の収縮拡張、視床下部食中枢が空腹に関わる仕組みを述べるだけでなく、食事の匂いの変化が食欲を増す実験結果を示しながら用意される食物が多様であるとたくさん食べてしまうことを紹介している。「摂食の心理学」では肥満と摂食障害と関係する要因を詳しく述べている。肥満や摂食障害に関連する遺伝的要因についても言及している。Myers (2010) の「空腹の心理学」の項と同様だが、「摂食の心理学」では食事に関わる心理的要因の解説というより、現代社会での大きな問題である肥満と摂食障害を紹介することが主目的となっている。

やはりアメリカの心理学概論書で8版を重ねる Feldman (2009) では、基本的な欲求に関する記述は全15章のうち "Motivation and Emotion" の章で見られる。動因低減説とホメオスタシスを紹介した後、動因低減説で説明できない例として好奇心とスリルを求める行動を挙げている。そして、動機づけの覚醒水準に

よる説明、誘因 (incentive) による説明、認知による説明を紹介した後、空腹と摂食 (hunger and eating)、性的動機づけ、達成 (achievement)・親和 (affiliation)・権力 (power) の欲求、をそれぞれいくつかの観点から説明している。空腹と摂食の説明では、hunger については生理的説明、eating については社会的要因と使い分けている。これは、空腹感が生理的欲求だけで説明できるというより、生理的メカニズムで説明できるものを hunger と呼ぶことにしているのだろう。

上記の Myers (2010)、Gerrig & Zimbardo (2010)、Feldman (2009) は生理的メカニズムによる空腹感を生物学的・生得的要因ととらえ、摂食行動自体には空腹感に加えて様々社会的・心理的要因が影響しているという書き方をしている。これは、摂食の欲求を一次的欲求の代表としておきながら、学習や経験が大きく関与するという説明よりは整理されている。しかし、生物学的・生得的要因と社会的・心理的要因という区別は明確なものではない。

Nolen-Hoeksema et al (2009) はアメリカをはじめイギリスや日本など世界的に定評のある心理学概論書の最新版 (第 15 版) である。全 18 章の構成のうちの一章に "Motivation" の名を与えている。まず動機づけに関する理論として「動因理論 (drive theories)」と「誘因理論 (Incentive theories)」があることを紹介し、動因に関連した生理的メカニズムとしてホメオスタシスの仕組み、誘因に関連した生理的メカニズムとして脳内の報酬経路を説明している。そして、ほとんどすべての動機づけには動因、誘因ともに働いていると述べ、基本的な動機づけ (basic motivation) の具体例として渇き (thirst)、空腹 (hunger)、性的欲求を詳しく説明している。渇きについてはホメオスタシスでの説明でほぼ終わっているのに対して、空腹はさらに複雑な過程であるとして「空腹、摂食、摂食障害」の項を設けて空腹の生理的メカニズムや肥満や摂食障害について詳しく解説している。取り上げている内容は上記 2 冊と大きく違うわけではないが、「生理学」「心理学」という区分はせず、常に生理学的遺伝的要因と経験・学習が絡み合っているという書き方をしている。

Nolen-Hoeksema et al は、内発的動機や達成動機にほとんど言及していないという点で他の概論書と異なる。また、一次的欲求と二次的欲求、あるいは生理的欲求と社会的欲求といった区別に言及さえしておらず、Maslow の欲求階層説

は「人格」の章で自己実現の考え方に焦点を当てて取り上げている。他の心理学概論書では、動機づけの章で Maslow の欲求階層説を紹介して、欲求階層説と関連付けて一次的欲求と二次的欲求、あるいは生理的欲求と社会的欲求といった区別を取り上げている。ただし、いずれも動機づけ概念の歴史の変遷の一部として紹介している。一次的欲求と二次的欲求の区別、マズローの欲求階層説を動機づけの説明の中心においている日本の心理学概論書とは異なる。アメリカの概論書はむしろ、摂食行動といった代表的欲求を生理的メカニズム、社会的要因それぞれの観点から見ていくという書き方をしている。アメリカの心理学概論書が大部であり、日本の心理学概論書よりもはるかに多くの情報を記載することができることもこの差の一因と考えられる。

いずれにしても、空腹感の起きるメカニズムを、動因低減説とホメオスタシスに沿った生理的メカニズムの説明を中心に行っている点では共通している。Weiner (1980) は、フロイトの動因論と Hull の動因低減説が心理学における動機づけの研究をもっぱら支配していたとしている。ここまで紹介してきたオーソドックスな心理学概論書は基本的に基礎心理学を中心としており、フロイトの理論を動機づけの主要理論とすることはないので、Hull の動因低減説の考え方が動機づけ、とくに基本的欲求（基本的動機）の説明の中心となっているのであろう。待田 (2006) が指摘したように、行動の生起する過程を生理学的に説明することは行動を説明しようとする観点の問題であり、生理学的に説明できる要因と説明できない要因を現時点で同定することはできない。研究が進めば、現時点で心理的とされている食行動もその生理的メカニズムが明らかにされるかもしれない。

本論では、このような心理学の歴史的経緯にしばられずに進化論的視点から摂食行動を捉えなおし、空腹だけが摂食における基本的欲求ではないことを見ていきたい。

3. 動物の摂食行動に関わる欲求

Myers (2010) や Gerrig & Zimbardo (2010) は、20 世紀の初めごろ人間の行動に多くの本能 (instinct) を見出すことが流行し、人間の行動を説明するために数

え切れないほどの本能が提唱されたことを紹介している。しかし、人間の行動を「**本能による」と説明してもラベリングをただけで実際には何の説明にもなっておらず、行動主義心理学の台頭などにより本能による説明は心理学において否定されていった。そして、動物では複雑な行動が定型的行動として同種のすべての個体に学習を必要とせずに発現する本能的行動と簡単に認められるのに対して、人間の行動は経験や学習による複雑な行動と見なされるようになった。Myers, Gerrig & Zimbardo はともに動物が複雑な行動を本能として定型的に行う例として、ハタオリドリ の巣作りを写真入りで示している。ハタオリドリは人間でも簡単に作れないような複雑な巣を作るが、遺伝的に動機づけられており行動パターンは定型的とされ、対照的に人間の家づくりは学習されたものであり可変性の高い行動として紹介されている。動物と人間の行動に大きな差があるのは事実だが、動物の複雑な行動を遺伝的で定型的というのも単純すぎる見方と言うべきだろう。刺激に対して定型的な行動パターンが発現するという生得的解発機構（innate releasing mechanism）では遂行できないような複雑な食物獲得と摂取を行う動物も少なくはない。

一方で、動物の摂食行動は、その動物にとって栄養源として有効な食物を匂いなどで生得的に、あるいは学習によって認識する（学習理論でいえば強化子を認識する）と、その獲得においては最も効率的な方法を学習していくという過程だろうか。別の言い方をすれば、空腹を感じたなら、一次強化子（例えば食物）を獲得するためにバー押しや迷路などを学習するように、学習した食物摂取の行動パターンが発現するのだろうか。こういった面はもちろんあるがそれだけでは説明できない場合が多い。動物の摂食行動はいくつかの行動傾向、あるいは欲求とも呼べるものの組み合わせと捉えることが適切である。言い換えれば食物獲得の過程そのものが一次強化子であり、基本的欲求に基づくという例を示していきたい。

空腹の欲求はネズミなどを使った動物実験などによりそのメカニズムが明らかにされてきたが、動物の行動を生物学的視点から研究している動物行動学において、摂食行動に関わる基本的欲求を空腹の欲求だけとは捉えていない。動物の摂食行動には、食物の発見、獲得の過程において様々な欲求が埋め込まれ

ている。食物を貯蔵するという行動はある意味象徴的な例であろう。食物の貯蔵を行う動物は多い。身近な動物ではリス類が良く知られている。ニホンリスは春から秋に（特に8～10月）、食物をあちこちに分散して貯蔵する。マツの実やドングリなどを集めて地中に浅く埋めるか木の枝のまたにはさむ。時には100mも離れた場所に貯蔵する。そして、もっとも食物の乏しい晩冬から春に、積雪下であっても位置の記憶とにおいを手掛かりに発見して利用する。エゾシマリスは、ドングリなど食物を見つけると普通はその場で食べずに口の中のほお袋に詰め込み、安全な場所で食べるか、地面に浅い穴を掘って埋める。この他に冬眠に備えてこれは冬眠中も10日に一回程度目を覚まして食べるためである（日高, 1996）。

このような食物貯蔵は人間であれば、一般的に計画性の高い行動である。しかし、リスが数カ月先を見越して計画を立てて行動していると考えすることは難しい。かといって、食物を強化子とする直接学習ないしは観察学習によってのみ獲得されたものと考える研究者はほとんどいないだろう。もちろん、学習が多少は関与しているとしても、食べて空腹が満たされるという報酬により貯蔵行動が強化されるまでの場合によっては数カ月に及ぶタイムラグを考えれば直接学習や観察学習の役割が大きいとは考えがたい。掘って埋めたいという生得的な行動傾向、すなわち動作の遂行への欲求を想定することが妥当であろう。そして、そのような行動傾向は定型的行動パターンである「本能的行動」でもない。穴を掘るという行動は、埋める食物の大きさや地面の性質によって多少変化すると考えられる。そこには学習による変容の余地があるだろう。リスの行動を内的欲求によるということには抵抗があるとしても、身近な動物であるイヌやネコであれば想定しやすいのではないだろうか。イヌは、実際に食物を土に埋めた経験が無くても、しばしば家の床など実際には掘ることのできない場所におもちゃや食べ残したものを持っていき前足で掘る動作を示す。

いくつかの欲求が組み合わさって摂食行動が遂行される例は、ネコの摂食行動に見ることができる。食事に先立って、少なくとも獲物の探索、追跡、噛みつきというような複雑な一連の過程が必要である。こういった行動が、例えば人間が料理方法を習得するようにあるいはスーパーマーケットでの食物の買い

方を習得するように学習するわけではない。よく知られているように子ネコは、動くものに狙いを定めて追跡しとびかかるという行動を好んで行う。例えば Thorne (1995) によれば「猫は先天的に捕食性動物としての能力を有している。生きていくために狩りをする必要がなかった猫でも、獲物に全く遭遇したことのない猫でも、獲物に似た適切な刺激、もしくは例えばピンポン玉のような適切な大きさの動く物体に遭遇すると捕食行動を展開させる」(山崎・鷺巣訳, p.57) のである。このような捕食行動は、子ネコが空腹時に頻繁に示すため食事という報酬と結びついて強化されるというより、最初はそれほど空腹ではないときの遊びの中で展開され、ほとんどの場合、実際の食事に結びつくわけではない。報酬によって強化されて獲得される行動ではなく、その行動の遂行自体が報酬的価値を持つ。そして、たまたま遭遇した小動物を遊びの対象にしたり、母親が持ってきたまだ生きている獲物にこういった行動を示す中で、本当の捕食に結びつく。

学習の文脈で言い換えると、自発的行動(オペラント)の種類と頻度の問題、「何が強化子になるか」という問題と捉える事が出来る。学習実験におけるネズミは一次強化子(例えば食物)を獲得するためにバー押しや迷路など(食物獲得の方法)を学習する。「空腹」を感じてランダムに動き回っているうちに偶然にバーを押して食物を獲得するといった過程においても、動き回るという行動傾向が必要である。すべての生物が動き回って食物獲得するわけではないので、どのような自発的行動が出るかは動物種によって異なる。しかも、実際の生活場面ははるかに複雑な環境であり、また、食べることのできる食物の種類は動物によって限られていることから、試行錯誤だけに頼った食物獲得は危険性があまりに高い。特定の行動を自発する強い傾向、あるいは食物だけでなく食物獲得の過程が一次強化子となりうる必要がある。ネコの狩猟行動で言えば、探索や跳びかかりといった行動の遂行自体が一次強化子になりうる。実際にネコは飼い主に十分なえさを与えられていて空腹ではないときにもこれらの行動を行うことが多い。動物において「好奇心」の充足が一次強化子となりうることは実験的に確認されている。Myers (2010)、Gerrig & Zimbardo (2010) ともにこういった実験結果を紹介しているが、摂食行動と結びつけて紹介してい

るわけではない。

動機づけの分野では、感覚的刺激やその変化を求める欲求や好奇心は活動欲求などととも内発的欲求（動機）と呼ばれる。今田他（2003）は「操作動機あるいは活動性動機というのは、何かを操作しようとしたり、動こうとする動機のことである。小さい子どもは、走ったり、跳んだり、つかんだり、落としたり、ただ何かを“する”ことに動機づけられているようである。」（p.106）と述べている。子ネコが遊びで示す狩猟行動は内発的動機である。ただし、「ただ何かをする」のではなく、探索やとびかかりといった行動の遂行であり、見つけだしたり押さえつけたいという欲求であろう。重要なことは、ネコにおける狩猟行動が学習だけによるのではなく、定型的な行動パターンだけにより行われるのではなく、両者を含みながらも見つけだしたり押さえつけたいという内発的欲求を持っていることである。実際の捕食は、持って生まれた捕食行動パターンだけで成功するわけではなく、獲物が走って逃げるネズミなのか飛び去る鳥なのか、追いかけて取るのか巣穴など隠れているところから出てくるのを待ち伏せするのか、といった状況に応じた狩りの仕方を学習する必要がある。刺激に対して定型的な行動パターンを示すという柔軟性の無い行動解発メカニズムでは、複雑な狩猟行動をむしろ習得できない。動くものに狙いを定めてとびかかるという行動への「欲求」が備わっていることが、複雑な狩猟行動の習得を容易にしている。人間の子どもの活動性動機も、なんでもよいから“する”ように見えるが、子ネコほど限定的ではなくともなんらかの行動傾向や目的指向が見いだせるのではないだろうか。

4. 人間の摂食行動に関わる欲求

動物において空腹だけが摂食を可能にする欲求ではない例を見てきた。そもそも空腹感だけでいったい何ができるだろう。また、定型的な行動パターンよりも「欲求」である方が適応的な場合があることも重要である。特に食物摂取が複雑である場合に、多くの欲求が関わっている可能性が高い。人間の摂食行動の獲得過程を考えると、親など他者からの直接の指示と観察学習の役割が他の動物に比べてはるかに大きいのは明らかであり、様々な欲求を想定する必要

はないように思える。しかし、空腹だけが摂食における基本的欲求ではなく様々な欲求の組み合わせで摂食がなされていることを見ていきたい。

すでに紹介した心理学概論書ではいずれも、においや味が人間の摂食行動に大きな影響を与えることを書いている。しかし、基本的にはにおいや味は食物の弁別刺激という位置づけである。噛みごたえといった食感については、心理学概論書では触れていないものの食事における重要な要素である。味覚嫌悪学習が示すように、食物が摂取後身体に悪影響を与えた場合、においや味や食感を弁別刺激とする嫌悪条件づけが迅速に形成される（今田, 2005）。食物により体調が良くなれば、嫌悪条件づけほど強力ではないが、やはりこれらを弁別刺激とする条件づけが形成される。しかし、においや味や食感はもともと常に中立的な刺激というわけではなく、第2項で取り上げたほとんどの心理学概論書では人間には遺伝的かつ普遍的な甘みや塩分への好みといった味覚嗜好があることに触れている。こういった味覚嗜好は、生存上の必要性が高いが人類が進化した環境ではとほしい栄養分を摂取するためのメカニズムと考えられている。重要な点は、甘みや塩分への弁別能力が大きいというだけでなく、栄養とならなくてもこういった味やにおい、食感への欲求があるという点である。特定の臭いをかぎたいという欲求、味わいたいという欲求、噛む感覚、などにより、カロリーや栄養素とならない（生理的な意味で強化されない）場合でも、それぞれの感覚だけを楽しむことができる。ガムを噛むという行為がその一例である。もちろん、実際には空腹感という欲求と関連していることが多いが、特定のにおいや味、食感への欲求を持っているのである。

Gerrig & Zimbardo (2010) は、人が食事ですどれくらいの量を食べるのかは部分的には生理的メカニズムにより生じた空腹感で決まるが、他者の存在もまた食事量に大きな影響を与えることが研究により明らかにされているとして、いくつかの研究例を挙げている。他の心理学概論書でも食事の量と種類への社会的影響の大きさに触れている。例えば、他者が何らかの働きかけをしなくても食事をしている他者と一緒にいる方が多くの量を食べる社会的促進は心理学においてよく知られている（長谷川他, 2000）。一人で食べるよりも人と一緒に食べたいという欲求が広く見られる。動物が摂食するときに、単独であるか、親

子単位であるか、群れであるのか、あるいは分け与えることがあるのかどうかは、学習の関わりが無くはないが、動物種それぞれに決まった傾向がある。群れ生活をする動物であれば、例え、食事の途中であっても群れが移動すれば食事を中断することなど普通に見られることである。群れでの食事は捕食者につかまる危険性を低くするだけでなく、食物獲得においても効率的な場合が多い (Krebs & Davies, 1987)。この時各個体が群れを作る理由を心理的な側面から見れば、危険性や食物獲得の効率の計算というより他個体と一緒にいたいという気持ち、心理学でいえば親和欲求 (親和動機) による部分が大きいのではないかと。親和欲求のあり方が動物種によって大きく異なるのである。

人類が他のサル類から分かれて 500 万年とも 600 万年とも言われているが、農耕による食物栽培が本格化したのはここ 1、2 万年のことであり、人類の歴史の 99% は狩猟採集生活であった。様々な狩猟採集民の調査から、生活単位である集団 (数 10 人規模が多い) からグループに分かれて狩猟や採集を行うが、食物を見つけた場所で食べることも集団のもとに持ち帰り分配して、集団の中で調理して食べることが一般的である (黒田他, 1987)。食物の分配は人間の基本的な行動傾向として人類進化においても重要な役割を果たしたと見なされている (西田・保坂, 2001)。他者と一緒に食べたいという欲求は、他の群れ生活をする同様に結果的に個体の安全性を高め、食物の分配など生存の可能性を高める行動へと結びつく、人間の摂食と不可欠に結びついた欲求と言える。

人間の食物獲得においては、ネコの捕食行動のように食物獲得と結びついた特定の全身運動の行動パターンへの欲求は見いだせないだろう。人間の食物獲得行動の習得においては観察学習の役割が非常に大きい。観察学習の能力自体が動物種によって大きく異なる。人間では他個体の行動への関心の高さ、行動パターンの模倣能力という点で他の動物を大きくしのぐ。子どもは模倣の結果が強化されない場合でも模倣を頻繁に行う。模倣したいという欲求が非常に大きい。食物の種類や学習と獲得過程において必須の欲求と言えるのではないかと。

食べるものを得て食事をすること自体、ヒトではそもそも各個体が栄養充足のために行うのではない。狩猟や採集の過程は基本的にグループ行動であり、食品を加工して食べるという過程も社会的である。そこには、空腹感に

よる欲求以外に、食物探索や食物の加工に結びつく好奇欲求や活動動機の充足、一緒に活動することによる親和欲求の充足、食物獲得の成功に伴う他者からの尊敬や評価の欲求といった社会的欲求の充足が常に関わり、人間の摂食行動の遂行を保証している。

5. なぜ欲求のコントロールが必要か

人間の摂食行動において、どのような基本的欲求が働いているか同定することが本論の目的なのではない。動物と同様人間の摂食行動においてもまた、生得的に備わっている複数の基本的欲求が組み合わさって発現し、学習による調整も行われながら、人類が進化した生息環境の中で適応的に機能していたということを示すことが目的である。複雑な摂食行動を試行錯誤的な学習だけで習得するにはたいへんな試行回数を必要とし、命に関わる危険をもたらす。「欲求」という目的指向的な存在が柔軟かつすばやい学習を可能にしている。そこに欲求という概念の意味がある。ただし、基本的欲求自体は学習によって簡単に変化しない強固な存在である。

アメリカの心理学概論書では人間の心理と行動の基盤が進化の過程で形作られてきたとする進化心理学的な記述がかなり取り上げられるようになっている。例えば、甘みや塩味への味覚嗜好は野性的な環境では不足がちな糖분을豊富に含む食物や塩分を含む食物を獲得しようとする欲求を高めるためであることを、紹介している。その欲求が強く働き私たちを束縛するために、自身が住む環境を短期間に大きく変えて糖分や塩分を含む食物が豊富になった現代社会においても糖分や塩分を過剰に摂取してしまう。すなわち本来適応的な欲求が機能錯誤を起こしてしまうのである。心理学概論書は糖分や塩分を含む食物への欲求にのみこのような説明しているが、甘みや塩味への欲求が特異なのではなく、基本的欲求はすべからくこのような可能性を持ったものである。

欲求は、動物の行動を引き起こす心理的メカニズムである。欲求もまた、生息環境に適応して生き延び子孫を残すように進化してきたはずだ。それゆえ、欲求は、本来、非適応的なものでもないし、ましてや破滅的なものではない。生理的欲求や性的欲求だけでなく、親和欲求や達成欲求など他の欲求も、本来、

生存や子孫を残すことに関連している。生息環境や生活様式の異なる動物は、異なる欲求をもち、どの欲求が優先的であるかは動物種によって異なる。ここまで示してきたように、基本的欲求は本来、ある環境の中でいくつかの欲求が組み合わせさうまく働くようなシステムの一部である。しかし、現代の人間がすむ社会と環境は、人間が長い間生活していた環境と大きく異なる。環境が急激に変化したからといって、身体がすぐに変化して対応できないように、生まれ持った欲求を環境の変化に対応させることはできない。現代の消費社会は元々の欲求システム（欲求の組み合わせや生息環境との関連性）とは無関係に、甘みへの嗜好や好奇心、活動動機、親和欲求など個々の欲求を満たそうとする。それが、欲求のコントロールが必要となる基本的な原因である。

引用文献

- Feldman, R.L. 2009 *Essentials of understanding psychology* McGraw-Hill
- Gerrig, R.J. and P.G. Zimbardo 2010 *Psychology and life* Allyn & Bacon
- 長谷川寿一・東條正城・大島尚・丹野義彦 2000 はじめて出会う心理学 有斐閣
- 日高敏隆監 1996 日本動物大百科第1巻 平凡社
- 今田寛・賀集寛・宮田洋 2003 心理学の基礎 3訂版 培風館
- 今田純雄編 2005 食べることの心理学 有斐閣
- 鹿取廣人・杉本敏夫 2004 心理学 第2版 東京大学出版会
- Krebs, J.R. and N.B. Davies 1987 *An introduction to behavioural ecology* Blackwell Scientific Publications (山岸哲・巖佐庸訳 1991 行動生態学 蒼樹書房)
- 黒田末寿・片山一道・市川光男 1987 人類の起源と進化 有斐閣
- 待田昌二 2006 心理学における欲求概念再検討のための序説 神戸松蔭女子学院大学「研究紀要」第47号, pp.79-96
- 無藤隆・森敏昭・遠藤由美・玉瀬耕治 2004 心理学 有斐閣
- Myers, D.G. 2010 *Psychology* Worth publishers
- 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁榊算男・立花政夫・箱田裕司編集 1999 心理学辞典 有斐閣

- 中島義明・繁榊算男・箱田裕司編集 2005 新・心理学の基礎知識 有斐閣
- 西田利貞・保坂和彦 2001 霊長類における食物分配 西田利貞編 ホミニゼーション 京都大学学術出版会 pp.255-304
- Nolen-Hoeksema, S., B.L. Fredrickson, G.R. Loftus & W.A. Wagenaar 2009 *Atkinson & Hilgard's introduction to psychology: 15th ed.* Wadsworth Cengage Learning EMEA.
- 下條信輔 1996 サプリミナル・マインド 中央公論社
- 田中浩 2004 項目「自由主義」 スーパー・ニッポニカ 小学館
- Thorne, C. 1995 *The Waltham book of dog and cat behavior* Butterworth-Heinemann (山崎恵子・鶯巣月美訳 1997 犬と猫の行動学 メディカルサイエンス社)
- Weiner, B. 1980 *Human motivation* Holt, Rinehart & Winston (林保・宮本美沙子監訳 1989 ヒューマン・モチベーション 金子書房)